



おばあちゃんの知恵袋

## 冷え性はお風呂が効果的 ヒバ(大根葉)湯で芯から温まる

新陳代謝を高め体の芯から温まり、  
血行促進や冷え性に効果があります。  
冷え性が改善できると冷えからくる  
肩こり、頭痛、関節痛などの色々な  
体調不良を改善 してくれます。

### 貧血・冷え性を改善してくれる食材

体を中から温めるために、代謝や  
免疫力を高める食材を選ぶ。貧血は  
うま味調味料をひかえることも重要です。



## 鶏肉のインボルティーニ

食卓を彩るレシピ 好きな野菜に置き換えてOK

(2人分)

- 鶏もも肉…1枚、いんげん…2本、パプリカ…20g、人参…25g
- 紫玉ねぎ…1/4個、カリフラワー…1/8個、ヤングコーン…2本
- 白ワイン…50ml、塩・コショウ・オリーブオイル…適量
- A: バター…10g、醤油…小さじ2、はちみつ…小さじ1/2



★鶏肉は、皮目にも  
フォークなどで  
数カ所穴をあけると  
火が入りやすくなります。

- ① いんげんは筋を取り、パプリカ、人参は棒状に切る。
- ② 鶏もも肉は筋に浅く切れ目を入れ、塩・コショウを振り、①をのせて巻き込み、タコ糸で巻いて表面に塩・コショウを振る。オリーブオイルを熱したフライパンで表面を焼き、白ワインを加えてフタをし、蒸し焼きにする。
- ③ カリフラワーは小房に分ける。紫玉ねぎはくし切りにし、ヤングコーンは2等分に切る。
- ④ ②に③の野菜を加えて蒸し焼きにする。
- ⑤ ②の鶏肉のタコ糸を取り、1センチ幅にカットし、野菜とともに器に盛りつける。
- ⑥ ④のフライパンにAを加え、軽く煮詰めてソースをつくり、④にかける。



白井市のリフォームGoogleクチコミ



(株)神野工務店 ☎ 0120-461-206

〒270-1431 千葉県白井市根1780-116

★工事のご依頼・ご相談、お気軽にお問合せ下さいませ

